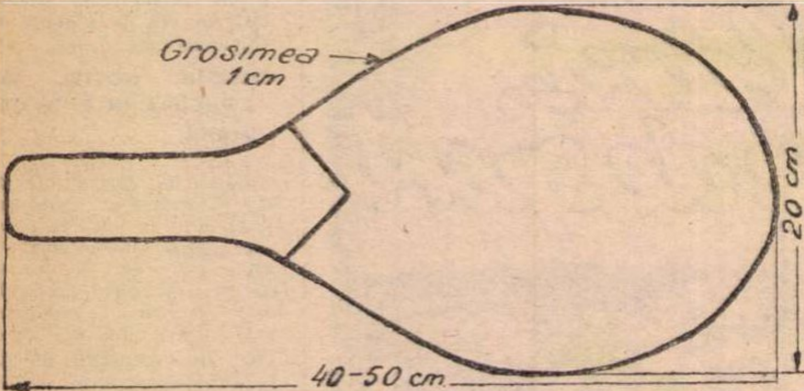
Jocuri utile copiilor

„Tenisul mic“—poarta de intrare în „marele tenis“

Tenisul mic este un joc sportiv care creează copiilor deprinderi complexe și o dezvoltare multilaterală. El poate fi practicat și adaptat pe terenurile de zgură sau chiar pe unele de lut, de dimensiuni mici sau în săli cu mijloace materiale minime. Practicarea tenisului mic trebuie să stea în atenția secțiilor de tenis ale cluburilor și asociațiilor noastre sportive. Datoria lor este de



de a angrena în acest joc cît mai mulți copii între 7 și 14 ani, pentru a asigura astfel tenisului o bază de masă în rîndul tineretului, de la cea mai fragedă vîrstă. Această problemă ar trebui să constituie un obiectiv principal în munca antrenorilor și instructorilor de specialitate, a jucătorilor experimentați.

In dorința de a contribui la popularizarea acestui joc și bizuindu-ne pe experiența noastră în pregătirea copiilor și juniorilor, vom reda mai jos cîteva date pe care le considerăm utile în munca de instruire a copiilor ce doresc să practice tenisul mic.

In primul rînd micuții elevi vor fi împărțiți pe grupe de vîrstă după cum urmează: I. — copii de 7 și 8 ani, II. — de 9 și 10 ani, III. — de 11 și 12 ani, IV. — de 13 și 14 ani. In ceea ce privește terenul trebuie spus că tenisul mic se poate practica pe terenul de tenis propriu-zis, pe cel de volei sau de baschet, în săli de gimnastică etc. Este adecuată orice suprafață netedă sau netezită cu dimensiunile de 12 m lungime, 6 m lățime, spații libere de 3 m pe fund și ceva mai reduse lateral. In ceea ce privește materialele, tenisul mic se poate juca chiar și cu mingi de tenis foarte uzate, fără postav, în fața unui fileu de tenis sau de volei montat pe doi stîlpi. Inălțimea fileului va fi de 0,70 m la centru și de 0,90 m pe laturi. Pentru o instruire cît mai bună se pot folosi dispozitive ajutătoare. De exemplu, pe stîlpul de sus-al porții de fotbal sau pe o sîrmă întinsă între stîlpii terenului de volei sau între copaci, se vor atîrna mingi de tenis, legate cu o sfoară la următoarele înălțimi: a) în dreptul șoldului (pentru lovitura de dreapta și lovitura de stînga); b) la maximum de întindere cu lopățica, atît de sus încît prin săritură în înălțime abia să fie atinsă cu vîrful degetelor (pentru serviciu).

Pentru o cît mai bună orientare în desfășurarea activității vom reda mai jos planul unei lecții de inițiere a copiilor avînd ca temă loviturile de bază (dreapta, stînga și serviciu):

— durata lecției va fi de 50 de minute; se va lucra într-un ritm moderat, cu pauze între exerciții. Partea I: adunarea, raportul, anunțarea temei, încălzirea prin exerciții pentru dezvoltarea fizică generală (plecări și deplasări din mers și opriri în poziție de lovire). Partea a II-a: aruncarea și prinderea mingii în doi, cu mîna dreaptă și stîngă, ștafete cu materiale de tenis (lopățica și mingea de tenis), exerciții de acomodarea elevilor cu materialele de tenis. Exersarea loviturii de dreapta: priza, lovitura de bază, joc la gardul de sîrmă cu ajutor sau la zid și pe teren. Partea a III-a: mers liniștitor, combinat cu exerciții de respirație adîncă. Scurtă apreciere asupra progresului realizat de elevi. Raportul.

Scopul primelor lecții va fi: inițierea în loviturile de bază, dezvoltarea fizică generală a copiilor în raport cu posibilitățile lor (jocuri distractive și dinamice), familiarizarea cu jocul de tenis.

AUREL SEGĂRCEANU-antrenor

CORESPONDENȚII NE SCRIU DESPRE:

Spartachiada de vară a tineretului

In raionul Dej au participat pînă în momentul de față la întrecerile primei etape a Spartachiadei peste 20.000 de tineri și tinere. Locul I pe ramuri sportive îl deține atletismul (5 367 participanți), urmat în ordine de volei (2 097), ciclism (1 536) și natație (1 294). S-au evidențiat cu acest prilej asociațiile sportive Unirea, Știința și Metalul din Dej precum și U.R.I.U. Reteag, Poiana Bienchel și altele.

O. GUȚU

La uzina Tractorul Brașov, pe listele participanților la întrecerile Spartachiadei de vară figurează peste 8 200 de tineri și tinere. Întrecerile au dat prilej unor tineri din uzină să se evidențieze în mod deosebit. La atletism, de pildă, I. Drăguș a alergat 100 m plat în 12,9 sec. La aceeași probă A. Bandi de la „Reparații“ și D. Căciulan de la „Tînărul tractorist“ au fost cronometrați în 13 sec. Al. Jurcă de la „Matrițe“ a alergat 800 m în 2:36.0 iar la lungime Cristian Tetsch de la „Șasiu“ a sărit 5.10 m. I. Ionescu de la „Matrițe“ s-a dovedit bine pregătit la aruncarea greutății, realizînd 11,50 m. La întrecerile de tir N. Iliescu a obținut 46 p din 50 posibile. Întrecerile de înot de la Ștrandul Tineretului au prilejuit afirmarea tinerilor H. Păun, V. Albotă, I. Paraipan (asociația Turnătorie), Gh. Măzgăreanu (asociația Tehnicieni) și a altora. Întrecerile din cadrul etapei a II-a, care se desfășoară în aceste zile, sînt foarte disputate. Echipele de handbal de la asociațiile Prese, Turnătorie, Matrițe, Oțelărie, Montaj general, cele de volei de la asociațiile Tehnicieni și Prese, echipele de fotbal de la „Montaj“, „Transporturi“ și „Matrițe“ la băieți, ca și echipele de volei de la asociațiile Montaj general și Administrativ, au primele șanse să cucerească titlul de campioane pe uzină.

C. NEAMȚU și C. GRUIA

Recent, comisia regională de organizare a Spartachiadei de vară a tineretului a analizat stadiul de desfășurare a acestei competiții în regiunea Ploiești. Făcînd un bilanț al prezenței tinerilor din regiune la întrecerile Spartachiadei, se constată că în prima etapă au luat startul 246 820 de tineri. Dintre raioanele în care s-a muncit temeinic la organizarea și desfășurarea întrecerilor Spartachiadei merită a fi evidențiate: Cîmpina (27 415 participanți), Buzău (24 660), Ploiești (20.160), și Cislău (16 236). Pentru asigurarea unei cît mai bune desfășurări tehnico-organizatorice a întrecerilor, au funcționat 19 centre și cursuri de inițiere în sport, în cadrul cărora au activat peste 330 de cadre tehnice (profesori de educație fizică și antrenori). Cu prilejul desfășurării întrecerilor Spartachiadei au fost amenajate 64 de terenuri sportive simple printre care: 8 de handbal, 14 de volei, 11 de fotbal etc.

● Am mai primit scrisori în legătură cu desfășurarea întrecerilor Spartachiadei de vară a tineretului de la corespondenții: I. Păuș (Tg. Mureș), C. Bodo (Timișoara), V. Popovici (Brașov), I. Matei (Sinaia), N. Pîrvu (Caransebeș), M. Susan (Brad), Gh. Alexandrescu și C. Negulescu (Ploiești).

La umbra pădurilor Capitalei...

(Urmare din pag. 1)

foarte plăcute. Locul de parcare a motocicletelor arăta ca o... „mare“ de M.Z.-uri, Jave, Simsonuri etc. Erau peste 2.000 și alte mii și mii de biciclete. O dată cu punerea în circulație a trenurilor speciale cu destinația Snagov-plajă, numărul excursioniștilor a crescut considerabil.

Pădurea Pustnicul s-a dovedit și ea o... „gazdă primitoare“ pentru bucureșteni. Unii au venit de la cabană sîmbătă. Și n-au făcut rău. Găsești aici un lac, o plajă și poieni încîntătoare și poteci la fel de pitorești ca acelea de la poalele munților.

Excursiile organizate la sfîrșitul săptămînii în pădurile din jurul Capitalei stîrnesc tot mai mult interes, sînt mereu mai solicitate. Cluburile și asociațiile sportive au datoria să se străduiască să ofere participanților cele mai bune condițiuni de a petrece timpul liber în aceste locuri. Va trebui ca aceste excursii să se transforme în adevărate serbări, din programul cărora să nu lipsească în nici un caz activitatea sportivă, demonstrațiile de box, lupte, haltere, gimnastică, concursurile de orientare turistică și chiar probe motocicliste de îndemînare.

AUREL CRIȘAN, coresp.



Bazinele de înot de la Ștrandul Izvor sînt foarte solicitate în aceste zile de caniculă. Mii de bucureșteni vin aici zilnic. Printre ei se află zeci de copii care s-au înscris la cursurile centrului de învățare a înotului, organizate de clubul Progresul.

Foto: A. Crișan

Cum sînt folosite terenurile de sport în timpul verii?

(Urmare din pag. 1)

de cabluri și materiale electro-izolante“, sînt folosite aproape în permanență, dovedind preocuparea activiștilor clubului Metalul pentru coordonarea activității pe terenurile de sport

Aceasta este oare... grijă?

Sînt numeroase asociații sportive care dovedesc o reținere nejustificată atunci cînd li se solicită să pună terenul lor la dispoziția unor sportivi ce nu activează în întreprinderea sau instituția respectivă. De ce aceasta? Motive se găsesc destule. Printre ele, cel mai des întîlnit este: „Ni se degradează terenul“. Este cazul să se renunțe la asemenea argumente. Am întîlnit unele asociații care nu înțeleg că atunci cînd folosesc în comun o bază sportivă există și anumite obligații, pe care trebuie să le rezolve tot în comun. Așa stau lucrurile la baza sportivă Sirena, amenajată pe marginea lacului Tei. Sportivii „Uzinei de pompe și mașini agricole“ și ai „Academiei R.P.R.“ folosesc în comun bazinele de înot, unele terenuri etc. Colaborarea nu merge însă mai departe. Sportivii Academiei „nu au nevoie“ de pista de atletism. În consecință ei nu găsesc necesar să colaboreze cu asociația pentru întreținerea ei. Cheltuielile pentru terminarea amenajării (este vorba doar de o mică cantitate de zgură pentru stratul de la suprafață) ar putea fi suportate cel mai bine în comun de cele două asociații. Clubul Metalul însă preferă să închirieze alte piste pentru antrenamentele atleților săi, în loc să sprijine asociația Sirena ca, împreună cu sportivii Academiei, să termine amenajarea pistei respective.

Acesta este un aspect al problemei. Sînt și alte cazuri în care unele asociații „nu se înțeleg“ în ceea ce privește păstrarea în condiții corespunzătoare a terenurilor. Așa se face că baza sportivă I.C.A.B. cuprinde un teren de fotbal care stă în majoritatea timpului nefolosit. Asociația a luat aici unele măsuri de reamenajare. Dar singură nu le poate duce la bun sfîrșit. Împreună cu sportivii din alte asociații ea ar fi reușit să încheie mai curînd lucrările, urmînd ca apoi terenul să fie utilizat în comun. La aceeași bază sportivă se cuvine să amintim și despre celelalte terenuri (volei, tenis etc.) care ar putea fi mai mult folosite. O situație similară am întîlnit și la terenul de sport al asociației „Color“. Și aici există posibilități ca în unele după-amieze să se programeze antrenamentele sportivilor altor asociații. Și totuși, de teamă să nu li se degradeze... zgura, membrii consiliului asciației sportive respective preferă să știe terenul... în siguranță, ținîndu-l închis, ca în poveste, sub 7 lacăte.

Posibilități de folosire mai intensă există și la terenurile de sport ale uzinei Electromagnetica, precum și la cele ale Fabricii de confecții și ale Uzinei de mașini electrice. Dimineața, mai ales, terenurile sînt puse la dispoziția sportivilor doar în parte. Colaborarea cu alte asociații sau școli ar duce la o mai judicioasă planificare a terenurilor, la o mai intensă folosire a lor.

Terenuri în... vacanță?

Elevii și studenții au încheiat anul de învățătură. Bucuroși de rezultatele obținute, ei pornesc spre „Taberele voioșiei“, spre munte sau spre mare. Unii, însă, rămîn în Capitală. În sălile și pe terenurile de sport ale unor școli bucureștene continuă să se desfășoare o intensă activitate, la care participă fie elevii, fie... invitații lor.

Considerăm că inițiativa Școlii medii nr. 2 merită a fi generalizată. Profesoara Maria Ionașcu ne-a spus că în timpul vacanței terenurile de sport ale școlii vor fi puse la dispoziția tinerilor muncitori de la Întreprinderea „9 Mai“ și „Uzina de mașini electrice“, unde elevii au făcut practică în timpul anului școlar. Înțelegerea de care a dat dovadă directorul școlii, tov. Dumitru Bărbulescu (care este și președintele asociației sportive), va duce în mod direct la folosirea intensă a terenurilor de volei, baschet, handbal etc. în scopurile pentru care au fost amenajate.

Cele mai multe terenuri se află însă în... vacanță. Astfel, la Școala medie nr. 35 cu program special de educație fizică doar terenurile de baschet vor fi folosite pînă la începerea noului an de învățămînt. Celelalte „vor aștepta“ reîntoarcerea elevilor din vacanță. Profesoara Ștefania Dinescu de la această școală avea dreptate cînd afirma că pe timpul vacanței terenurile de sport ar putea sta la dispoziția elevilor altor școli. Profesorii școlilor respective vor găsi, desigur, toată înțelegerea la conducerea Școlii medii nr. 35.

Sînt însă și directori de școli care consideră că pe durata vacanței terenurile trebuie neapărat să se... odihnească, deși unele asociații apropiate resimt lipsa bazelor sportive proprii. Folosind baza sportivă a Școlii medii nr. 2, întreprinderea „9 Mai“ și „Uzina de mașini electrice“ au ajutat la completarea terenurilor cu panouri, stîlpi pentru plase etc. Acest fapt ar putea fi reținut de conducerea Școlii medii nr. 35. La fel, școlile medii nr. 22, 32, 7 și altele pot face ca bazele lor sportive să fie mai intens folosite în vacanță, luînd legătură cu asociațiile apropiate și propunîndu-le să-și organizeze activitatea și pe terenurile respective. Desigur, pentru aceasta nu trebuie să se aștepte neapărat „oferta“ școlilor. Consiliile asociațiilor pot să solicite, acolo unde este necesar, folosirea bazelor sportive ale școlilor, avînd desigur obligația să întrețină în cele mai bune condițiuni terenurile ce le-au fost puse la dispoziție, și chiar să le aducă — pe măsura posibilităților — unele îmbunătățiri.

★

Din cele constatate cu prilejul raidului anchetă se desprinde limpede o concluzie: acolo unde consiliile asociațiilor acordă importanță folosirii din plin a terenurilor, rezultatele sînt bune. Dovedind mai mult simț gospodăresc, ajutîndu-se reciproc, asociațiile reușesc să rezolve cu succes problema terenurilor necesare desfășurării în condiții optime a activității membrilor UCFS. Iar acolo unde mai există lipsuri în această direcție consiliile cluburilor sportive trebuie să analizeze cauza deficiențelor și să ia urgent măsurile ce se impun.